11月 今週の献立表

てしろもりの丘

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホッケの塩焼き	厚焼き玉子	納豆	オムレツ	温奴	里芋のそぼろ煮	温泉卵
	切干大根の炒り煮	白菜とほうれん草の塩炒め	茄子の炒め煮	野菜炒め	五目金平	オクラのなめたけ和え	青梗菜の炒め物
		鯛みそ		ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ジョア
	548 kcal	564 kcal	659 kcal	621 kcal	543 kcal	565 kcal	629 kcal
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレー
	豚肉のプルコギ風	酢鶏	豚肉と野菜の中華旨煮	チゲ風	マーボー春雨	八宝菜	ブロッコリーサラダ
	ポテトサラダ	春雨とひじきのサラダ	ほうれん草としめじの和え物	切干大根のナムル	白菜のフレンチサラダ	南瓜の胡麻炒め	洋ナシ缶
	キウイ	オレンジ	パイン	バナナ	オレンジ	パイン	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	833 kcal	833 kcal	792 kcal	820 kcal	857 kcal	789 kcal	818 kcal
夕食	ご飯	かき揚げうどん	ご飯	枝豆ご飯	鮭の混ぜ寿司	ご飯	ご飯
	具沢山みそ汁	海藻の酢味噌和え	味噌汁	味噌汁	豚汁	コンソメスープ	味噌汁
	親子煮	りんご	ガリバタチキン	鱈のポテト焼き	ほうれん草の白和え	ハンバーグ	赤魚のおろし煮
	春菊のゴマみそ和え		バンサンスー	小松菜の胡麻和え	スイートポテト/抹茶プリン	マカロニサラダ	小松菜のチャンプル
	オレンジ		ヨーグルト	キウイ		りんご	オレンジ
	708 kcal	517 kcal	683 kcal	623 kcal	797 kcal	752 kcal	645 kcal
1日の栄養量	エネルギー 2089kcal	エネルギー 1914kcal	エネルギー 2134kcal	エネルギー 2064kcal	エネルギー 2197kcal	エネルギー 2106kcal	エネルギー 2092kcal
	たんぱく質 84g	たんぱく質 65g	たんぱく質 89g	たんぱく質 75g	たんぱく質 73g	たんぱく質 76g	たんぱく質 84g
	脂質 49g	脂質 44g	脂質 53g	脂質 50g	脂質 52g	脂質 51g	脂質 46g
	食塩相当量 7.7g	食塩相当量 8.8g	食塩相当量 7g	食塩相当量 8.3g	食塩相当量 8.2g	食塩相当量 7g	食塩相当量 7.4g
		笑咲の利用者さん リクエストメニュー			せんたく 選択メニュー	風月の利用者さん リクエストメニュー	風月の利用者さん リクエストメニュー



11月も中旬となり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。22日は小雪といって、雪が降り始める頃とされています。今回は、秋から冬に旬を迎える根菜の栄養についてお話ししたいと思います。土の中からとれるものがが根菜ですが、どんな野菜があるかわかりますか。大根、人参、ごぼう、かぶ、れんこんなどがありますね。根菜には、ビタミンや食物繊維が豊富で身体を温めてくれる働きがあります。ビタミンCやビタミンB群は水溶性ビタミンといって、水に溶けやすい性質があります。汁物や鍋物にすると野菜の栄養をそのまま摂ることが出来るのでおすすめです！今週の献立にも入っている、豚汁や具沢山汁は、野菜のうまみも栄養もたくさんとれるのでおすすめメニューです。これからの季節は、空気が乾燥して風邪を引きやすくなります。温かい食事をとって免疫力を高めて元気に過ごしましょう。特に朝ごはんは、夜に下がった体温を上げるためにも必ず食べるようにしましょう。

☆20日の夕食は、デザートの選択メニューです。人気は半々っでした！抹茶の人気が年々高まっているような気がします。